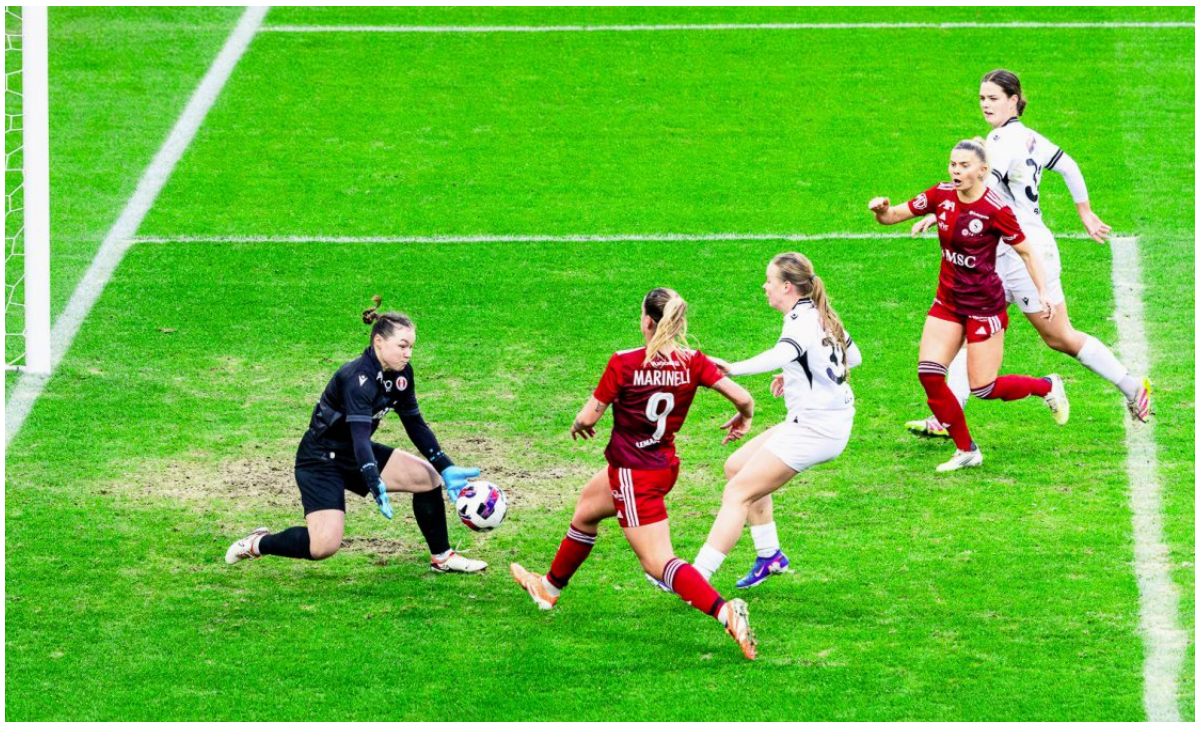
Torhüterin macht andere Goalies stark

Mit «MindSave» unterstützen Laura Vogt und Mama Carmen Goalies dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren. Ausschlag gab die Kanti Baden.

Sarah Kunz



Goalie Laura Vogt (l.) weiss, wie schwierig es ist, als letztes Glied über Sieg und Niederlage zu entscheiden. Deshalb bietet sie Mentalcoaching für Torhüterinnen und Torhüter an.
Bild: zvg/ Loic Chardonnens

Sonntagabend, kurz nach 22 Uhr Schweizer Zeit: Norwegens Ørjan Nyland pariert einen Penalty von Brasiliens Bruno Guimarães und ebnet seinem Team damit den Weg zum Viertelfinaleinzug. Wenig später sichert Jordan Pickford seinem England mit Monsterparaden den Sieg gegen Mexiko.

Klar sind es die zehn Feldspieler, die gemeinsam Tore erzielen und ihre Mannschaft letztlich zum Weiterkommen führen. Aber an der WM zeigt sich einmal mehr: Der Goalie trägt eine ebenso grosse Verantwortung über Sieg und Niederlage. Alleine zwischen den Pfosten ist er der Letzte, der einen Fehler noch ausbügeln kann – oder der Erste, dem eine Niederlage angelastet wird.

Das verlangt starke Nerven. Und genau dafür sorgen Laura und Carmen Vogt.

Den Anstoss lieferte einst die Kanti Baden, genauer ein YES-Company-Programm an der Wirtschaftsmittelschule, ein Bildungsangebot der Non-Profit-Organisation Young Enterprise Switzerland. Damals, 2017, war Laura Vogt CEO des Miniunternehmens «identitea», mit dem sie gemeinsam mit anderen Schülerinnen und Schülern Teeflaschen und eigene Teesorten vertrieb. Das Unternehmen schaffte es unter die Top 25 der Schweiz.

Ein prägendes Erlebnis, sagt die heute 26-Jährige rückblickend. Denn dabei habe sie erkannt, wie viel Freude es ihr bereitet, ein eigenes Unternehmen zu führen. «Da habe ich entschieden, später mein eigenes Ding zu machen.»

Goalies nehmen eine besondere Rolle ein

Heute lebt Vogt in Aesch LU, ist Torhüterin beim FC Luzern in der höchsten Schweizer Frauenliga und Geschäftsführerin der MindSave GmbH – eines Unternehmens für Mental Coaching, das sie gemeinsam mit Mutter Carmen gegründet hat. Im deutschsprachigen Raum gehört es zu den wenigen Anbietern, die sich ausschliesslich auf Mentaltraining für Torhüterinnen und Torhüter spezialisieren.

«Ich habe mein ganzes Leben Fussball gespielt», erzählt Laura Vogt. Während der Badener Kanti-Zeit bei GC und Aarau, später in den USA, wo sie Sportpsychologie studierte. Auch Mutter Carmen ist Sport-Mentalcoach. «Mit dieser Ausgangslage war es naheliegend, dass wir uns auf die Nische der Goalies fokussieren.»

Dass Torhüterinnen und Torhüter vor besonderen Herausforderungen stehen, weiss Vogt aus eigener Erfahrung. «Ein Stürmer kann zehnmal vergeben, trifft er einmal entscheidend, ist er der Matchwinner.» Beim Goalie sei es umgekehrt: «Wir können zehn Glanzparaden machen – lassen wir einen blöd durch, sind wir die Loser.»

Mit diesem Druck müsse man umgehen können. Oft ohne dass sich Mitspielerinnen und Mitspieler der Herausforderungen dieser Position bewusst sind. Hinzu komme, dass immer nur ein Goalie spielen kann und dieser nur selten ausgewechselt wird, was für den Ersatzgoalie sehr undankbar sei.

Wer im Tor steht, brauche deshalb eine andere mentale Unterstützung als im klassischen Mentalcoaching. Laura Vogt übernimmt bei «MindSave» die Rolle der Geschäftsführerin. Die Coachings absolvieren Carmen und Laura Vogt zusammen. Diese finden online in Gruppen statt – etwa für angehende Profi-Goalies in den Sportarten Fussball, Unihockey, Handball oder Eishockey. Auch Workshops für Vereine bieten die beiden Frauen an.

Trotz ihrer Grösse hat sie es weit gebracht

Im Zentrum steht dabei die Stärkung des Selbstvertrauens: Die Teilnehmenden erhalten Werkzeuge, um mit Druck umzugehen, und entwickeln ein klares Verständnis ihrer Rolle auf und neben dem Feld. «Sie sollen sich wie eine Wand fühlen, die nichts durchlässt», sagt Vogt.

Dabei kann sie viel von ihrer eigenen Erfahrung einbringen. «In meiner Karriere gab es viele Stolpersteine», erzählt sie. Der grösste: ihre Grösse. Vogt misst 1,61 Meter und ist damit eigentlich zu klein für eine professionelle Torhüterin. «Ich wurde oft übergangen und erhielt viele Chancen nicht – schlicht, weil ich zu klein war.»

Mit Durchhaltewillen und Talent habe sie sich dennoch durchgesetzt, sich weiterentwickelt und bewiesen: Körpergrösse ist nicht alles. Vor allem dann nicht, wenn mentale Stärke, Selbstvertrauen und Konzentration stimmen. «Heute spiele ich in der Super League, obwohl früher kaum jemand daran geglaubt hat.»

Gerade diese Erfahrungen sieht sie als Vorteil in ihrer Arbeit als Coach. «Ich hatte keine Bilderbuchkarriere. Und genau das hilft mir heute.» Sie könne Rückschläge einordnen und weitergeben, ebenso wie die Überzeugung, dass sich diese überwinden lassen.

Am schönsten sei es, die Entwicklung der jungen Torhüterinnen und Torhüter zu beobachten und mitzuerleben, wie sie wachsen. Langfristig soll «MindSave» zum Marktführer im deutschsprachigen Raum werden und international expandieren – damit noch mehr Talente ihre anspruchsvolle Rolle als letztes Glied in der Kette erfolgreich ausfüllen können.